

4. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах: навч. посібник / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Видавництво «Львівська політехніка», 2013. – 488 с.

5. Физическая культура: учеб. для студ. вузов с отклонениями здоровья / [под. ред. И. В. Муравова]. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 301 с.

6. Физическая культура : учебник / [под ред. Е. С. Григоровича . – Минск : Вышэйшая школа, 2005. – 260 с.

Шалягин Р.Е., Герасимов И.В.

Уральский юридический институт МВД России,
Екатеринбург, Россия

**МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ, МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ,
ПОДРОСТКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ С ПОЗИЦИИ КАЧЕСТВА**

Аннотация. Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физическо-го и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни. Примером является методика формирования силовых способностей у спортсменов занимающихся пауэрлифтингом. Пауэрлифтинг - это тот вид спорта, где развиваются и совершенствуются такие качества, как сила, быстрота, ловкость. Эти качества несомненно влияют на физическое совершенствование человека, и приносят значительный вклад в формировании здорового образа жизни. Физические тренировки – это эффективный способ борьбы с различными болезнями.

Ключевые слова: физическая культура, методология, здоровье.

Shalyagin R.E., Gerasimov I.V.

Ural law institute of Ministry of Internal affairs of Russia,
Ekaterinburg city, Russia

**METHODOLOGICAL, METHODIC AND PRACTICAL ASPECTS OF
DEVELOPING A HEALTHY WAY OF LIFE OF CHILDREN,
TEENAGERS AND STUDENTS IN CONTEMPORARY EDUCATIONAL
ESTABLISHMENTS FROM THE QUALITY POINT OF VIEW**

Abstract. Physical education-is a part of the culture presenting an integrity of values and knowledge created and used by the society in order to develop physical and intellectual human abilities, improve his or her moving activities and to form a healthy way of life. We regard the influence of powerlifting classes within physical education on the human healthy. The example is the methods of forming sportsmen's power abilities doing powerlifting. Powerlifting is that kind of sport where such abilities as strength, quickness and agility are developed and improved. These particular qualities do affect the physical development of individual and make a considerable contribution in the formation of a healthy way of life. Physical trainings are the effective way of fighting with various diseases.

Keywords: physical education, methodology, health.

В данной статье рассматривается отечественная методика тренировки начинающих пауэрлифтеров и проверенность ее «работы» на практике. Методики развития силовых способностей включают в себя различные виды действий.

Любая тренировка сопровождается регулярными, структурными метаболическими перестройками, но степень их выраженности зависит от величины используемых отягощений, от режима дня и скорости мышечного сокращения, от продолжительности тренировки и индивидуального строения мышечной ткани, что находит отражение в выборе методов развития отдельных силовых способностей [6,с.82-85]. Среди них заслуживающим внимания является метод максимальных усилий. Этот метод состоит в выполнении серий из 5-8 подходов с отягощением, с которым спортсмен способен выполнить 1-3 движения. Как правило, приросту мышечной массы это не способствует, но хорошо способствует развитию силовых качеств и выносливости.

При практической реализации метода обращается внимание на скорость выполнения этих упражнений и предполагается использование отягощений весом 90-95% от максимально возможного. Основным методом развития силы можно назвать метод повторных усилий - повторный метод. Важным тренировочным фактором в этом методе является количество повторений упражнения. Метод предусматривает выполнение упражнения в среднем темпе с отягощениями «околопредельного» и предельного веса. Часто в практике используется метод изометрических усилий, характеризуется максимальным напряжением мышц, в статическом режиме. При выполнении таких, упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется. Каждое упражнение выполняется с максимальным напряжением мышц в течение 4-5 секунд по 3-5 раз. Ударный метод применяется для развития «амортизационной» и «взрывной силы» (сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отталкиванием от пола, выпрыгивание из глубокого приседа) [9,с.59-61]. При планировании тренировочного процесса для начинающих, на основе выше представленных методик, мы сформировали свою 6-недельную программу тренировок, включили в неё упражнения, выполняемые разными методами, и получили полноценную программу тренировок на основе системного подхода.

На начальном этапе многие атлеты часто переоценивают свои возможности и на каждой тренировке они стараются поднимать максимальные веса, что может привести к случаям травматизма. Преподавателю очень важно не допустить этого, необходимо вести постоянный контроль над дозировкой и интенсивностью выполняемых упражнений [1,с.51]. Методика тренировки для начинающих пауэрлифтеров на основе системного подхода выражается в сле-

дующем: для атлетов начального уровня оптимально проводить тренировочные занятия три раза в неделю. Этот вариант наиболее рационален в плане правильного распределения нагрузки. Объем нагрузки выражается в количестве подъемов штанги, что на данном этапе достаточно.

В связи с тем, что на начальном уровне очень трудно определить истинный предел новичка, то планы составляются в килограммах от минимального веса. Обязательно надо соблюдать вариативность, как внутри недели, так и в месячном цикле. Первые две недели в план тренировок желательно включать только одно из базовых упражнений.

Другие упражнения могут быть подводящими или направленными на развитие общей физической подготовки. [3,с.368] Эффективность методики тренировочного процесса, выражена в конкретных показателях, которые нашли свое отражение в таблицах, где отражены результаты до и после применения метода. В таблице замерены силовые показатели по базовым упражнениям пауэрлифтинга, а так же личный вес каждого испытуемого.

Таблица 1

Силовые показатели до начала тренировок по программе

Испытуемый	Личный вес	Приседание(кг)	Жим лёжа(кг)	Становая тяга(кг)	Сумма(кг)
1	69	150	95	150	395
2	76	147.5	132.5	165	445
3	63	115	72.5	115	302.5
4	75	115	85	115	315

Проведя наблюдение за тренировочным процессом каждого спортсмена, который тренировался именно по предложенной программе, строго соблюдая дозировку и подбор упражнений, мы подтвердили эффективность этой методики. О чем свидетельствует улучшение спортивного результата, отображенного в таблице 1. Если сравнить его с результатами тестирования, проведенного до тренировок по предложенной методике в таблице 2, видно, что силовой показатель существенно вырос. С увеличением силового показателя, также увеличился личный вес студентов. Можно смело говорить о том, что систематические занятия по предложенной методике, и под руководством тренера-преподавателя, положительно влияют, как на физическое воспитание студентов, так и на их здоровье.

Таблица 2

Силовые показатели начинающих спортсменов в пауэрлифтинге после тренировок по предложенной программе

Испытуемые	Личный вес	Приседание(кг)	Жим лежа(кг)	Становая га(кг)	Сумма(кг)
1	75	170	115	205	490
2	86	160	150	215	525
3	70	130	87.5	160	377.5
4	83	140	100	160	400

Исходя из данных таблицы, можно вычислить прирост результата на основе данных тестирования, проведенного до тренировочного цикла. В среднем прирост составил $25.3\% + 27.3\% + 35.7\% + 31.25\% / 4 = 29.88$ Итак, можно сделать следующие выводы:

- анализ различных методов выполнения упражнений показал, что при составлении программы на основе системного подхода, выполнение упражнений различными методами очень эффективно;

- анализируя полученные данные можно сказать, что средний прирост в 29.88%, является достаточно высоким результатом для начинающих спортсменов, это говорит нам о правильности подобранных упражнений и правильности распределения нагрузки на спортсмена.

- занятие силовыми видами спорта положительно отражается на жизнедеятельности студентов, занятия с отягощениями приводят к укреплению костной ткани и существенному набору мышечной массы.

Литература

1. Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. Стань сильным! Книга 2. Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. С.А. Глядя. - М: 2008. – [51с.]
2. Жичкин А.Е. Атлетическая подготовка в тренажерном зале. А.Е. Жичкин. - Харьков: Изд-воХГПУ, 1996. – [73с.]
3. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. Е.Н. Захаров и др. - М.: Лептос, 1994. [368 с.]
4. Наследов А.В. Механизмы контроля мышечной деятельности. А.В. Наследов. - М.: 1985, [с.209-223.]
5. Остапенко Л.Н. Пауэрлифтинг. Л.Н. Остапенко. - М.: 2003, [82-85 с.]
6. Стеценко А.И. Стремление побеждать // Пауэрлифтинг Украины - 1992. - № 1(2). –[5С.]
7. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика Физического воспитания и спорта. Ж.К. Холодов. - М.: 2004. [169 с.]